

CUERPO + MENTE + ESPÍRITUD

• ¿Cuántas veces te has realizado esta pregunta?

¿Quién tiene el poder?

Asumir el poder desde otra perspectiva a la acostumbrada, nos saca de la posición de espectadores de nuestra vida para convertirnos en los protagonistas y creadores de nuestro destino.

MARÍA LAURA RODRÍGUEZ

Coach Ontológico Profesional/ Consultora Alas Venezuela, C.A. www.alasvenezuela.com

Con frecuencia asociamos el "Poder" con posiciones y no con personas. Es decir, solemos pensar que el poder depende de la posición que "alguien" ocupa en la familia, en la sociedad o en la organización y que poco tiene que ver con las características propias del individuo.

¿Es esto realmente cierto? Tener el poder no es lo mismo que ejercerlo. Si entendemos el poder como la capacidad de acción de las personas, es decir, la capacidad que cada uno de nosotros tiene para hacer que ocurran las cosas que deseamos, podemos ver que poco tiene que ver con posiciones jerárquicas y que más bien, el verdadero "Poder" está asociado a nuestra capacidad de acción o dicho de otra forma, a nuestro Poder Personal. Por lo tanto, mientras mayor es nuestra capacidad de acción, mayor es nuestro poder personal.

El asumir el poder desde esta otra perspectiva, nos saca de la posición de espectadores de nuestra vida para convertirnos en los protagonistas y creadores de nuestro destino. Nos coloca en la posición de responsables y dueños de todo lo que logremos o dejemos de lograr en nuestra vida.

¿De qué depende que desarrolles tu verdadero poder personal?

1 Desarrollar o fortalecer la Confianza en ti mismo Es fundamental revisar la forma en la que nos miramos a nosotros mismos, a las capacidades que sentimos que tenemos y aquellas que juzgamos que debemos desarrollar, en el entendido, de que "todos" los seres humanos tenemos el poder de transformarnos y trascender nuestros límites.

2 Conectarte con el Optimismo y dejar a un lado la Resignación: La resignación surge cuando

pensamos que hagamos lo que hagamos es imposible que cambie la situación que nos genera malestar o dolor. Por el contrario, el optimismo surge cuando nos abrimos a la posibilidad de que nuestras acciones generen la transformación que deseamos, ya que el que algo sea posible o no, depende de nuestra interpretación sobre un hecho y no sobre el hecho en sí mismo.

3 Tu capacidad para llevar a cabo conversaciones efectivas: Somos seres interdependientes, que vivimos y nos desarrollamos en medio en una red de relaciones interpersonales. Por lo tanto, nuestra capacidad de acción está directamente vinculada a nuestra capacidad de coordinar

acciones de manera efectiva con otros, es decir a nuestra capacidad de conversar, particularmente en nuestra capacidad de pedir, de ofrecer y de establecer de manera clara y efectiva compromisos.

4 Salir del círculo de preocupación y centrarte en tu círculo de influencia: Con gran facilidad solemos centrar nuestra atención en grandes cosas, sobre las cuales de manera global tenemos poca influencia, en lugar de centrarnos en lo que sí podemos hacer para contribuir a la transformación aún cuando sea parcial de dicha situación. Por lo tanto, invertimos nuestro tiempo en pre-ocuparnos en lugar de ocuparnos. Pensamos y nos frustramos por el desastre ecológico del planeta, en lugar de

centrarnos en llevar a cabo iniciativas de recolección y separación de desechos, primero en nuestra casa, luego en nuestro condominio hasta llegar a la cuadra o la urbanización.

5 Atreverte a desafiarte: Todos tenemos una manera en la que hemos aprendido a transitar por la vida y son esas maneras, las que producen los resultados que obtenemos. nuevas formas de ser y hacer.

Expandir

¿Estás dispuesto a desafiar-te y conquistar o expandir tu verdadero e ilimitado Poder Personal?